

# Inhalt

	<b>Einführung . . . . .</b>	<b>7</b>
	• Wo liegt eigentlich das Problem? . . . . .	7
	• Wie kann das Problem entschärft werden? . . . . .	9
<b>1</b>	<b>KNOW-IT. . . . .</b>	<b>11</b>
	• Die KNOW-IT-Methode. . . . .	11
	• Was sind Informationen? . . . . .	15
<b>2</b>	<b>KNOW-IT: Klare Ziele . . . . .</b>	<b>18</b>
	• Sinn und Zweck von Zielen . . . . .	19
	• Ziele definieren . . . . .	20
	• Ziele formulieren . . . . .	21
	• Aktivitäten ableiten . . . . .	23
<b>3</b>	<b>KNOW-IT: Notiz nehmen . . . . .</b>	<b>26</b>
	• Informationen wahrnehmen. . . . .	28
	• Informationsquellen identifizieren . . . . .	30
	• Aufnahmefähigkeit erhöhen. . . . .	35
	• Methodisch und schnell lesen. . . . .	42

<b>4</b>	<b>KNOW-IT: Organisieren und Bearbeiten von Informationen . .</b>	<b>51</b>
	• Zeitplantechniken. . . . .	53
	• Entscheidungstechniken. . . . .	63
	• Arbeitstechniken . . . . .	69
<b>5</b>	<b>KNOW-IT: Wissen nutzen . . . . .</b>	<b>82</b>
	• Aus Informationen Wissen erzeugen . . . . .	84
	• Wissen anwenden . . . . .	85
<b>6</b>	<b>KNOW-IT: Informationen im Gedächtnis speichern . . . . .</b>	<b>90</b>
	• Das Gedächtnis – ein Dreispeichermodell . . . . .	92
	• Ausgewählte Lerntechniken. . . . .	99
	• Lernstrategien . . . . .	105
<b>7</b>	<b>KNOW-IT: Tatsächlich erinnern .</b>	<b>113</b>
	• Die Grundfunktionen des Gedächtnisses . . . . .	114
	• Arten des Erinnerns . . . . .	114
	• Erinnern und Vergessen . . . . .	116
	• Bleibende Erinnerungen . . . . .	119
	Stichwortverzeichnis . . . . .	124
	Literaturverzeichnis . . . . .	125
	Internetadressen. . . . .	126